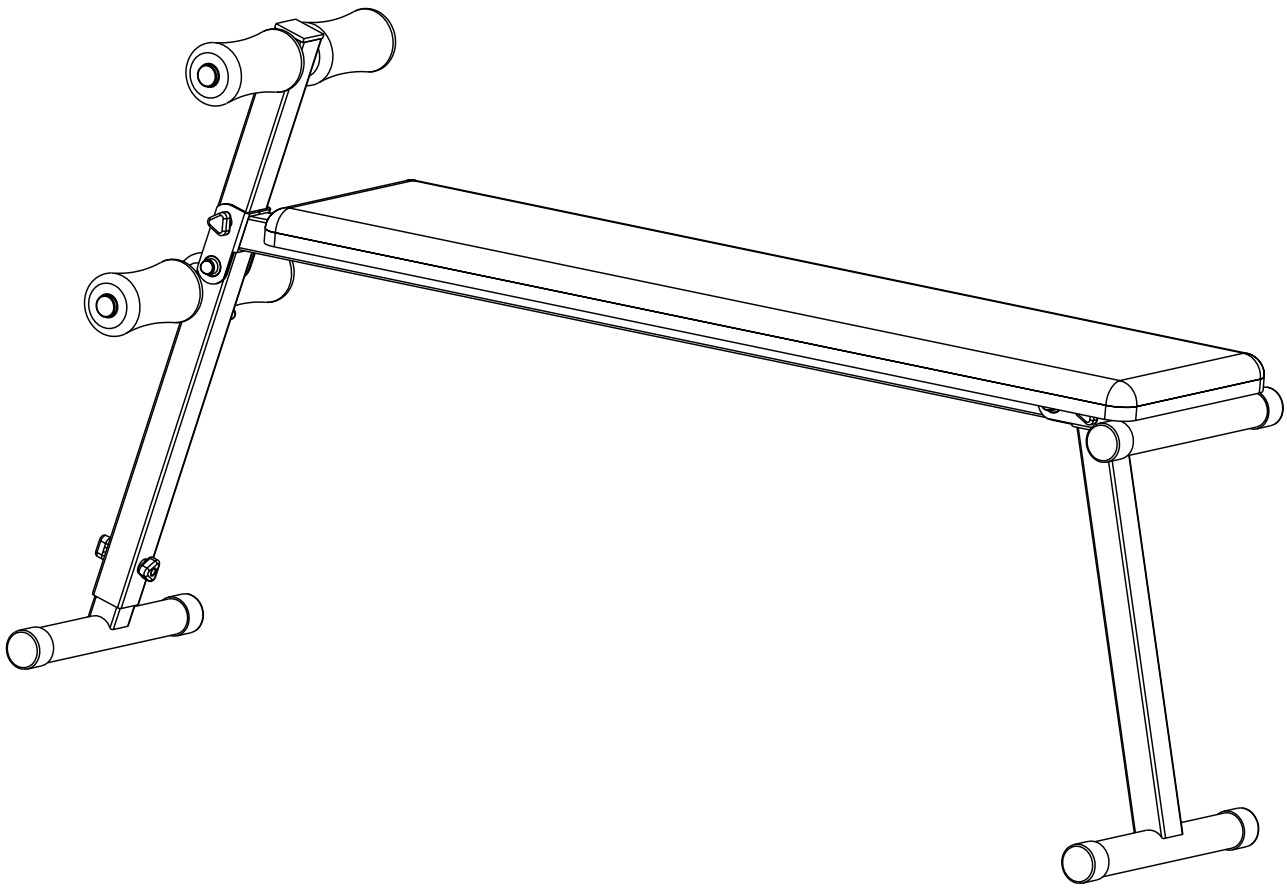
PA 350

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию



DOMYOS

PA 350

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
请妥善保存说明书
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

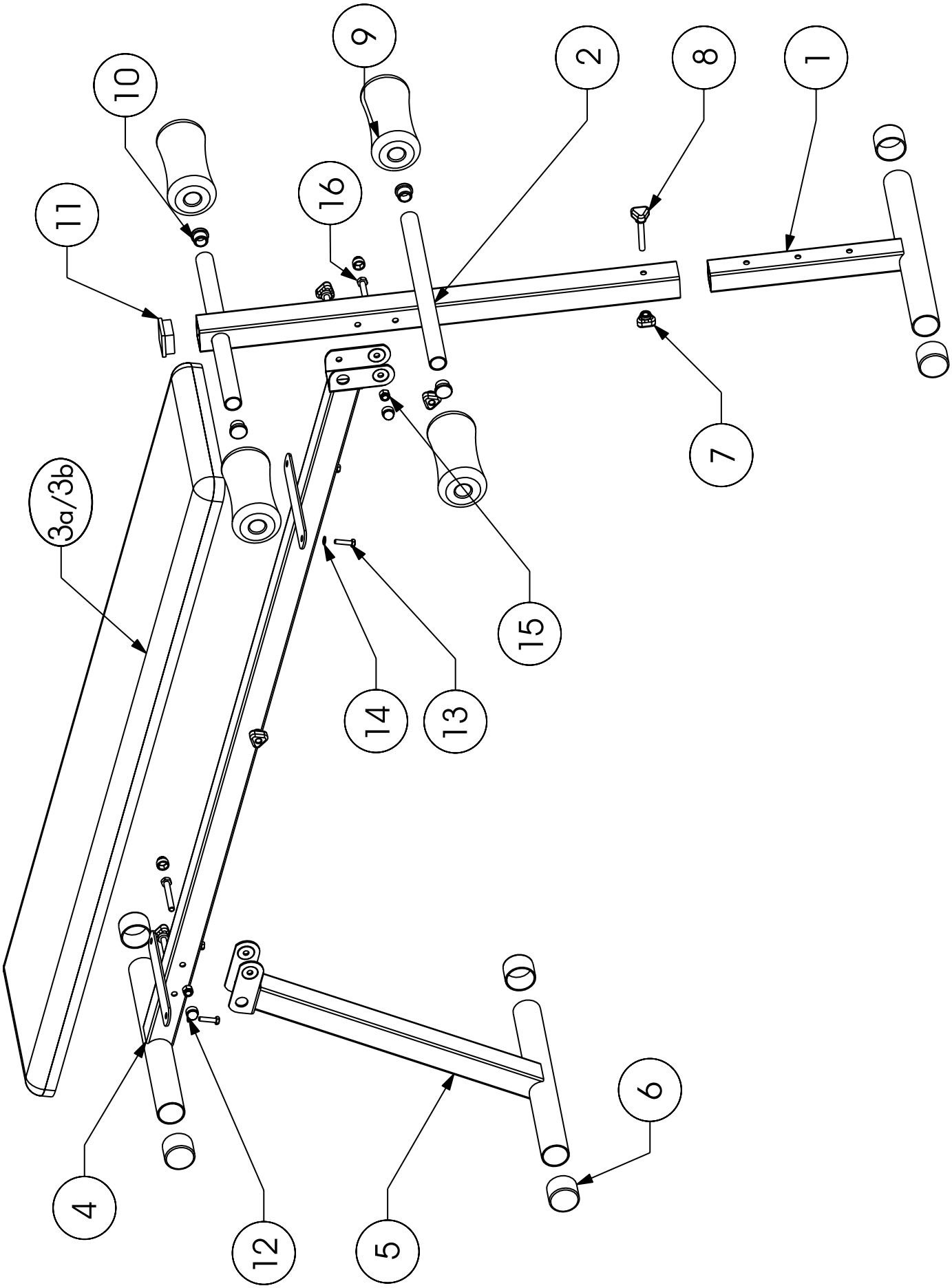
DOMYOS

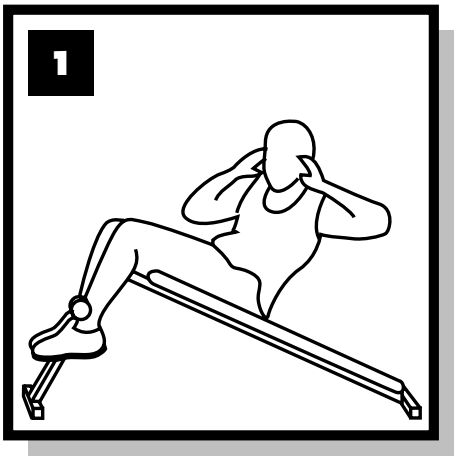
decathlon creation©

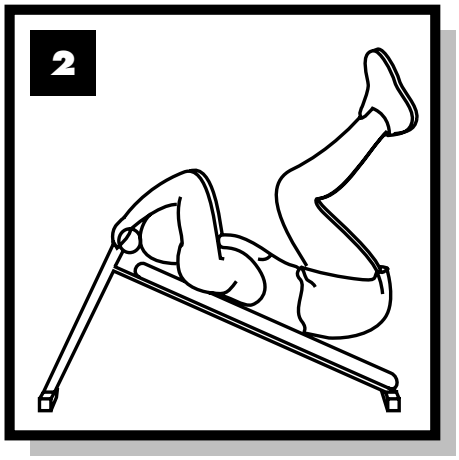
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

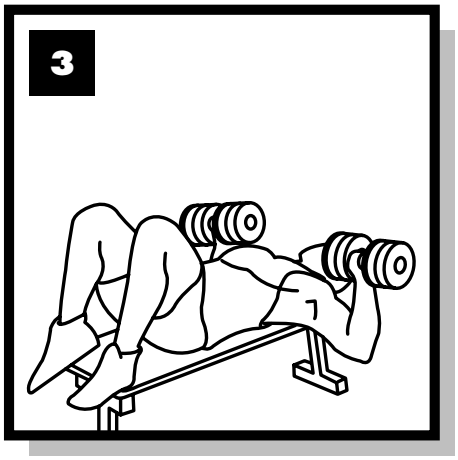
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China -制造中国 -Сделано в Китае

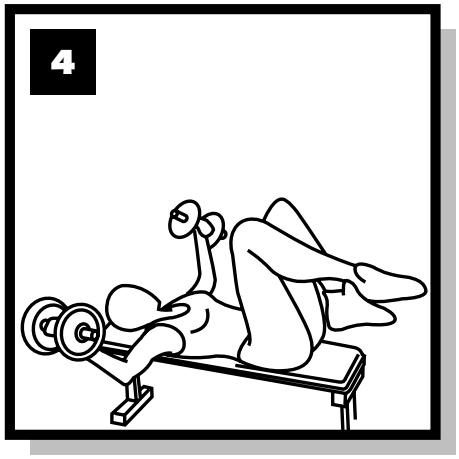
Réf. pack : 950.532 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

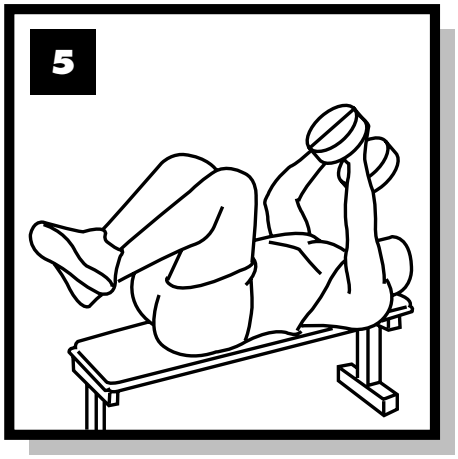

9
2
8
1
10
16
11
7
3a/3b
15
14
13
4
12
5
6

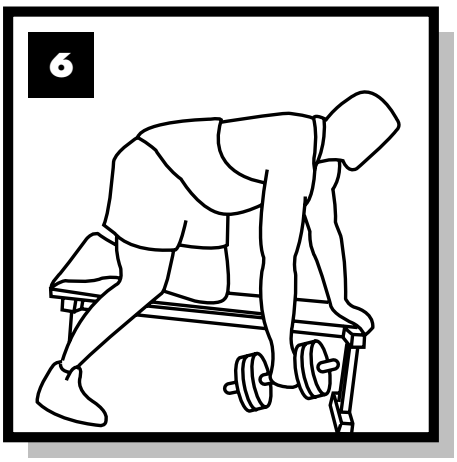

1

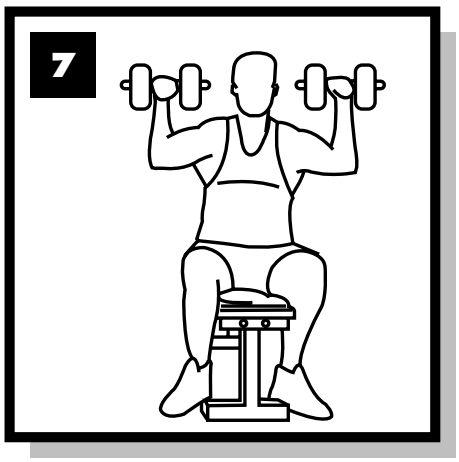

2

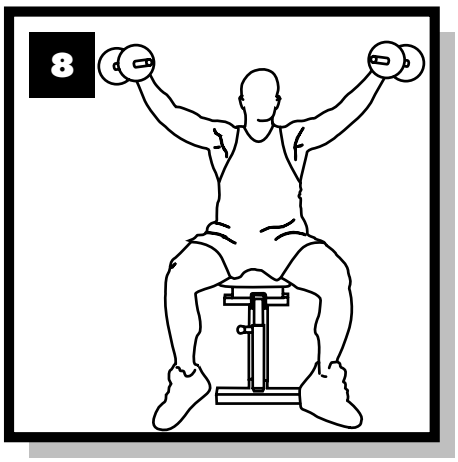

3

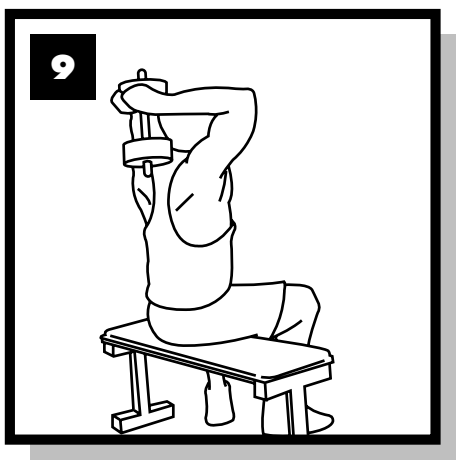

4

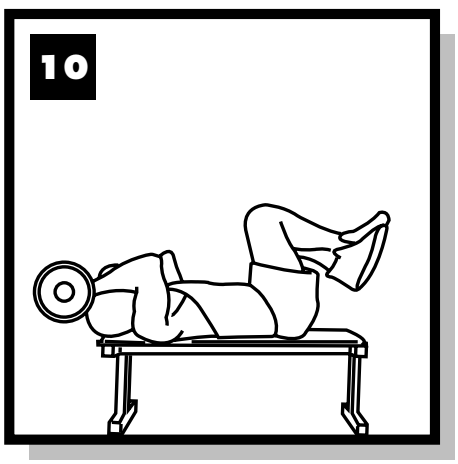

5


6


7

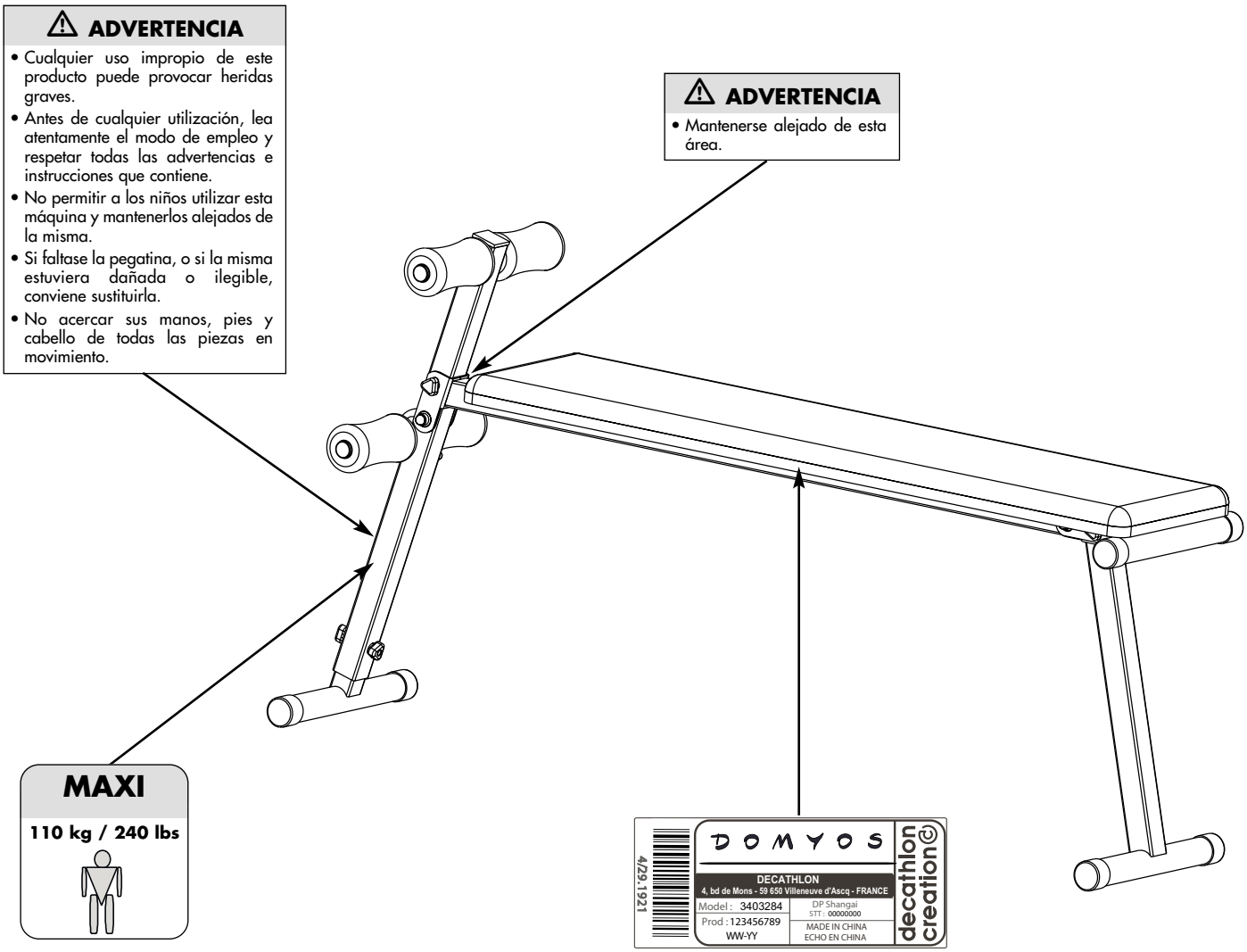

8

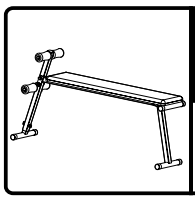

9


10

E S P A Ñ O L

Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma. De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.
Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.com.
Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

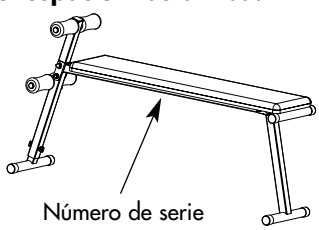

⚠ ADVERTENCIA
• Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
• Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
• No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
• Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
• No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.
⚠ ADVERTENCIA
• Mantenerse alejado de esta área.
MAXI
110 kg / 240 lbs
DOMYOS
DECATHLON
4, bd de Mons - 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
Model : 3403284
Prod : 123456789
WW-YY
DP Shangai
STT : 00000000
MADE IN CHINA
ECHO EN CHINA
decathlon creation
429.191



PA 350	16 kg 35 lbs
147 x 74 x 34 cm 58 x 28 x 13 inch	

Modelo N°:
Número de serie:

Para cualquier referencia ulterior, Procure inscribir el número de serie en el espacio más arriba.



ADVERTENCIA

Leer todas las advertencias colocadas en el producto.

Antes de cualquier utilización de este equipo, leer todas las precauciones de utilización así como las instrucciones contenidas en este manual de utilización.

Conserve este manual para consultarlo ulteriormente

E S P A Ñ O L

PRESENTACIÓN

La PA350 es una tabla abdominal que se transforma en banco plano. Además del trabajo de refuerzo de los abdominales (levantamiento de busto y levantamiento de piernas) la PA350 permite con un par de pesas o una barra lastrada trabajar los hombros, los pectorales, los brazos y la espalda.

SEGURIDAD

- El montaje de este aparato, debe ser realizado por un adulto.
- Consulta a tu médico antes de empezar tu programa de ejercicios físicos.
- Lea atentamente todas las recomendaciones en lo referente a la utilización de este aparato antes de empezar el entrenamiento.
- El nivel de seguridad de este aparato sólo podrá ser mantenido si es examinado regularmente. Reemplace regularmente todos los elementos defectuosos y no utilice la tabla hasta que no esté completamente reparada.
- Coloque su aparato de Fitness en un lugar suficientemente amplio para ser utilizado con toda seguridad y sobre una base estable con una buena nivelación.
- Durante tu entrenamiento, evita que los niños jueguen cerca del aparato. Impide el uso del aparato a los niños.
- No apto para personas cuyo peso sea superior a 110 kg.
- Carga máxima utilizador + peso de las pesas = 220 kg.

ENTRENAMIENTO

Empiece por calentar con series cortas sin forzar.
Ejercite sus músculos por series. Escoja 3 ejercicios por sesión y haga 4 series de 10 a 15 repeticiones.

MANTENIMIENTO

Para evitar que la transpiración maltrate su plancha y para que presente siempre un buen aspecto, limpie el aparato con un trapo impregnado de agua con jabón.
Verifique regularmente el ajuste de todos los tornillos. No guarde la tabla en un lugar húmedo (borde de piscina, sala de baño...).

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de desgaste y la mano de obra a partir de la fecha de compra, la del ticket de caja.

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicada, deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:
- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias

DECATHLON
- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francia -

E J E R C I C I O S

L O S A B D O M I N A L E S

Elevacion del busto (1)

Este ejercicio se efectúa particularmente con la parte alta de los abdominales. Ajuste la inclinación de la plancha en función de la dificultad y de la intensidad deseada para el ejercicio. Siéntese sobre la tabla para bloquear la parte superior de los pies sobre las barras inferiores.

DESCOMPOSICIÓN DEL MOVIMIENTO : Posición del inicio, sentado en la tabla, coloque las manos a los largo del cuerpo, al nivel del pecho o al nivel de la frente. Aspire, e inclínese hacia atrás sin sobrepasar jamás un ángulo superior a 90° entre sus muslos y su torso. Es inútil sobrepasarse. Además, si usted se inclina exageradamente hacia atrás, podría hacerse daño al nivel de las lumbares. Respire y contraígase para acercar el mentón a las rodillas. Piense en contraerse para retraer sus abdominales acercando el esternón al pecho. Vuelva a la posición inicial inspirando : sus abdominales deben permanecer retraídas. Su cabeza y sus hombros no deben aflojarse. Empiece el movimiento espirando.

VARIANTE DEL EJERCICIO : Para una mejor localización de los oblicuos, haga este ejercicio acercando alternativamente el hombro a la rodilla opuesta.

ELEVACION DE LAS PIERNAS (2)

Este ejercicio se efectúa particularmente con la parte baja de los abdominales. Ajuste la inclinación de la plancha en función de la dificultad y de la intensidad deseada para el ejercicio.Póngase de espaldas, y agarre con las manos las barras superiores.

DESCOMPOSICIÓN DEL MOVIMIENTO : Sus piernas se repliegan. Empiece el ejercicio con los muslos que forman un ángulo de 90° con el torso. Es inútil descender las piernas demasiado bajo. Además, eso podría provocar una hipertensión a su espalda. Dirija sus rodillas hacia sus hombros espirando. Sus piernas deben permanecer replegadas.Sus nalgas deben despegarse ligeramente de la plancha para contraer los abdominales. Debe pensar en contraer los abdominales. Para eso, traté de acercar el pubis hacia el esternón para crear esta contracción abdominal. Vuelva a la posición inicial inspirando, sin bajar sus piernas muy bajo.

CONSEJOS DE SEGURIDAD PARA LOS ABDOMINALES :
nuca, corre el riesgo de herirse estirando sobre los brazos para ayudarse. Durante las elevaciones del busto, sólo repose la parte baja de la espalda sobre la plancha. Los muslos y el torso deberán formar un ángulo de 90° como máximo durante todo el ejercicio. No se incline hacia atrás para las "elevaciones del busto" y no extienda las piernas hacia abajo durante las "elevaciones de las piernas".

E L P E C H O

Press con pesas (3)

Este ejercicio fortalece el conjunto de los pectorales . Estirado boca arriba y con las piernas dobladas, coja las pesas, y coloque los codos formando un ángulo de 90º con la horizontal. Empuje hacia arriba con las dos pesas. Sus lumbares deben permanecer en contacto con el banco durante el esfuerzo. Este ejercicio requiere el control y la coordinación de los dos brazos con respecto al press con una barra.

Aberturas (4)

Este ejercicio fortalece de manera aislada los pectorales y trabaja la parte externa al principio del movimiento. Estirado sobre la espalda, piernas dobladas y los codos semiplegados (120°). Lleve las pesas a la vertical acercándolas hasta que se toquen. La posición de los codos no varía durante el movimiento. Las palmas de las manos deben mirarse para solicitar al máximo los músculos pectorales.

Pull over (5)

Este ejercicio fortalece la parte superior de los pectorales. Permite trabajar la apertura de la caja torácica. Estirado sobre la espalda, piernas dobladas, las manos cogen con la palma los discos de las pesas. Lleve la pesa detrás de la cabeza, después llévela hacia adelante en la vertical de sus ojos. Verifique el buen ajuste de los cierres antes de empezar este ejercicio.

L A E S P A L D A

Rowing de un brazo (6)

Este ejercicio fortalece la parte media e inferior de la espalda. Posicione su espalda en la horizontal para un apoyo palma-rodilla en la tabla. Dirija la pesa al nivel de la cintura inspirando y estirando el codo lo más alto posible. La espalda no debe moverse durante el movimiento.

L O S H O M B R O S

Press militar (7)

Este ejercicio fortalece los deltoides externos. Sentado sobre un banco, la espalda derecha. Lleve las pesas a la altura de los hombros Levante las pesas hacia arriba espirando. No arquee la espalda al empujar.

Elevaciones laterales (8)

Este ejercicio fortalece los deltoides externos. Sentado, la espalda derecha, con los codos no bloqueados. Dirija las pesas hasta la horizontal, inspirando.

L O S B R A Z O S

Extension posicion sentada (9)

Este ejercicio fortalece los tríceps (tríceps braquial y vasto externo/interno). Sentado, manos juntas sobre el disco de la pesa. Brazo a la vertical, deje bajar la pesa detrás de la cabeza. No arquee la espalda. Levante las manos en la vertical espirando. Verifique el buen ajuste de los cierres antes de empezar este ejercicio.

Extension posicion acostada (10)

Este ejercicio fortalece los tríceps (vasto externo y vasto interno), Acostado sobre la espalda, piernas dobladas, ajustando sobre la barra. Brazos casi tensos, baje la barra detrás de la cabeza o al nivel de la frente. Levante la barra a la vertical de los hombros. Los codos deben permanecer fijos.